

# TIGA TIPE MANUSIA DAN METODE YANG SESUAI BAGINYA

Posted by [Osho Indonesia](#) | Sep 15, 2018 | [Discourses](#), [Questions and Answers](#) | [0](#)



Sepertiga dari semua orang berorientasi pada tubuh, sepertiga berorientasi pada hati, sepertiga berorientasi pada kepala.

Mereka yang berorientasi pada hati, tiga puluh tiga persen, mereka dapat menghidupkan kembali doa dengan sangat mudah. Mereka yang berorientasi pada kepala, akan sulit bagi mereka untuk memiliki perasaan apa pun. Bagi mereka doa tidak ada.

Buddha sendiri, dan Mahavira, adalah orang-orang yang berorientasi pada kepala. Itulah mengapa doa bukan bagian dari agama mereka. Mereka tidak pernah mengajarkan tentang doa. Mereka adalah orang-orang cerdas, terlatih secara intelektual, logis. Mereka mengembangkan meditasi tetapi mereka tidak pernah berbicara tentang doa.

Tidak ada yang seperti doa di dalam Jainisme, tidak bisa ada. Doa ada di dalam Islam – Muhammad adalah orang yang berorientasi hati, dia memiliki sifat yang berbeda. Doa ada di dalam agama Kristen – Yesus adalah orang yang berorientasi hati. Doa ada di dalam agama Hindu, tetapi tidak dalam agama Buddha atau Jainisme, tidak ada yang seperti doa di sana.

Dan sepertiga orang berorientasi pada tubuh. Mereka bisa menjadi CHARWAKAS (nama seorang filsuf berajaran materialis dan pengikutnya). Bagi mereka tidak ada doa, tidak ada meditasi – hanya kesenangan, hanya memuaskan tubuh, itu adalah satu-satunya cara mereka bahagia, satu-satunya cara mereka.

Jadi jika engkau adalah seorang yang berorientasi pada hati, jika engkau lebih merasa daripada berpikir, jika musik memberimu keharuan yang mendalam, jika puisi menyentuhmu, jika keindahan mengelilingimu, dan engkau dapat merasakan, maka doa adalah untukmu – engkau harus pergi melalui doa.

Kemudian mulailah berbicara dengan burung dan pohon – dan langit, itu akan sangat membantu. Tapi janganlah membuat pembicaraan lewat pikiran, biarkanlah itu menjadi dari hati ke hati. Jadilah terhubung.

Itulah mengapa orang-orang yang berorientasi hati berpikir tentang Tuhan sebagai ayah atau sebagai kekasih; suatu hubungan. Orang yang berorientasi kepala selalu tertawa – omong kosong apa yang engkau bicarakan! Tuhan, sang ayah? Lalu di mana ibunya? Mereka selalu membuat lelucon tentang itu karena mereka tidak bisa mengerti. Bagi mereka, Tuhan adalah kebenaran. Untuk orang-orang dari hati Tuhan adalah cinta. Dan bagi orang-orang dari tubuh, dunia adalah Tuhan: uang mereka, rumah mereka, mobil mereka, kekuasaan mereka, nama baik mereka...

Di masa lalu telah ada dua jenis agama: yang berorientasi meditasi – Buddha dan Mahavira; yang berorientasi pada doa – Muhammad, Yesus, Krisna dan Rama tetapi tidak pernah ada agama yang berorientasi pada tubuh.

Orang-orang yang berorientasi pada tubuh sudah selalu ada tetapi mereka selalu mengatakan bahwa agama itu tidak ada, karena mereka menolak doa, mereka menolak meditasi. Ini adalah orang-orang epikuris (pandangan yang menganggap kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama dalam hidup), CHARWAKAS, orang-orang atheis yang mengatakan tidak ada Tuhan, hanya tubuh ini dan kehidupan ini adalah segalanya. Tetapi mereka tidak pernah menciptakan agama.

Untuk pertama kalinya di Amerika saat ini satu pendekatan baru untuk memasuki inti terdalam kehidupan berkembang semakin kuat, dan itu adalah pelatihan sensitivitas tubuh. Itu baik, itu indah, karena ada orang-orang yang berorientasi pada tubuh, mereka membutuhkan jenis agama yang berbeda. Mereka membutuhkan agama yang memungkinkan tubuh mereka berfungsi dengan cara religius. Untuk orang-orang ini tantra bisa sangat membantu. Untuk orang-orang ini doa dan meditasi tidak akan membantu. Tetapi harus ada jalan dari tubuh yang juga menuju Tuhan, itu harus demikian, karena Tuhan telah datang ke dalam tubuh; tubuh harus memiliki satu cara untuk menjangkau Tuhan.

Inilah ketiga jenis agama. Engkau harus mencari tahu tipe yang manakah engkau. Dan ini tidak terlalu sulit; jika engkau mengamati selama tiga minggu secara terus-menerus dengan cara-cara yang berbeda, engkau akan dapat merasakannya.

Jika engkau berorientasi pada tubuh, jangan berkecil hati, ada cara-cara engkau bisa mencapai Tuhan melalui tubuh, karena tubuh juga milik Tuhan, engkau dapat mencapai melaluinya. Jika engkau merasa engkau berorientasi pada hati – maka doa. Jika engkau merasa engkau berorientasi intelektual – maka meditasi.

Tetapi meditasiku berbeda dalam satu hal. Aku telah mencoba merancang metode yang bisa digunakan oleh ketiga jenis itu. Banyak dari tubuh digunakan di dalamnya. Banyak dari hati. Dan banyak kecerdasan. Ketiganya bergabung bersama, dan mereka bekerja pada orang yang berbeda dengan cara yang berbeda.

Jika orang yang berorientasi pada tubuh datang kepadaku, dia langsung menyukai metodenya – tetapi dia sangat menyukai bagian yang aktif, dan dia datang untuk menemuiku dan dia berkata: Indah, bagian yang aktif itu indah, tetapi ketika aku harus berdiri dalam diam – maka tidak ada apa pun (yang terjadi). Dia merasa sangat sehat melaluinya; dia merasa lebih berakar di dalam tubuh.

Jika orang yang berorientasi hati datang kepadaku maka bagian katarsis (peluruhan) menjadi lebih penting baginya; hati dilepaskan, dibebaskan dari beban, dan mulai berfungsi dengan cara baru.

Dan ketika tipe ketiga, tipe kecerdasan datang, dia sangat menyukai bagian terakhir ketika dia hanya duduk atau berdiri dalam diam, ketika itu menjadi meditasi.

Tubuh, hati, pikiran – semua meditasiku bergerak dengan cara yang sama: mereka mulai dari tubuh, mereka bergerak melalui hati, mereka mencapai pikiran – dan kemudian mereka pergi melampaui.

Melalui tubuh engkau dapat berhubungan dengan kehidupan. Engkau bisa pergi ke laut dan menikmati berenang di dalamnya – tetapi jadilah hanya sebagai tubuh; tanpa perasaan, tanpa berpikir, hanya menjadi ‘tubuh’. Berbaringlah di atas pasir dan biarkanlah tubuh merasakan pasirnya, kesejukannya, teksturnya. Berlari – baru saja aku membaca sebuah buku yang sangat indah ‘ZEN OF RUNNING’ (Zen dari berlari) – yaitu untuk orang-orang yang berorientasi pada tubuh.

Seseorang telah menemukan bahwa dengan berlari tidak perlu bermeditasi, hanya dengan berlari meditasi terjadi. Dia pasti benar-benar berorientasi pada tubuh. Tidak ada seorang pun yang pernah berpikir bahwa dengan berlari, meditasi menjadi mungkin – tetapi aku tahu, aku sendiri dulu suka berlari. Itu terjadi.

Jika engkau terus berlari, jika engkau berlari cepat, proses berpikir berhenti, karena berpikir tidak mungkin berlanjut ketika engkau sedang berlari dengan sangat cepat.

Untuk berpikir, kursi malas dibutuhkan, itulah sebabnya kami menyebut kursi malas para pemikir sebagai filsuf; mereka duduk dan bersantai di kursi, tubuh benar-benar santai, kemudian seluruh energi bergerak ke dalam pikiran.

Jika engkau sedang berlari maka seluruh energi bergerak ke dalam tubuh, maka tidak ada kemungkinan bagi pikiran untuk berpikir. Dan ketika engkau berlari cepat, engkau bernapas dalam-dalam, engkau menghembuskan napas dalam-dalam, engkau menjadi hanya tubuh. Satu saat datang ketika engkau ADALAH tubuh, tidak ada yang lain. Di saat itu engkau menjadi satu dengan alam semesta karena tidak ada pembagian. Udara mengalir melewati engkau dan tubuhmu menjadi satu.

Ritme yang mendalam terjadi.

Itulah mengapa permainan telah selalu menarik bagi orang-orang. Dan atletik. Dan itulah mengapa anak-anak sangat suka menari, berlari, melompat, mereka adalah tubuh! Pikiran belum berkembang.

Jika engkau merasa bahwa engkau adalah tipe tubuh, maka berlari bisa menjadi sangat indah untukmu: larilah enam, delapan kilometer setiap hari. Dan buatlah itu menjadi meditasi. Ini akan mengubahmu sepenuhnya.

Tetapi jika engkau merasa engkau adalah orang yang berorientasi hati maka doa akan dibutuhkan. Berbicaralah dengan burung-burung, cobalah untuk memiliki hubungan yang erat. Amatilah! Tunggulah saja, duduklah dalam diam dengan doa yang dalam agar mereka datang kepadamu, dan mereka akan mulai datang dan pergi. Perlahan-lahan mereka akan duduk di pundakmu.

Terimalah mereka. Berbicaralah dengan pepohonan, dengan bebatuan, tetapi biarkanlah itu menjadi pembicaraan dari hati, emosional. Menangis, meratap, dan tertawa.

Air mata bisa menjadi lebih penuh doa daripada kata-kata, dan tawa bisa lebih penuh doa daripada kata-kata, karena mereka datang jauh dari lubuk hati.

Tidak perlu mengungkapkan dengan kata-kata – rasakanlah saja. Peluklah pohon dan RASAKANLAH, seolah-olah engkau menjadi satu dengannya.

Dan segera engkau akan merasakan bahwa getahnya tidak hanya mengalir di dalam pohon, ia sudah mulai mengalir di dalam dirimu. Dan hatimu tidak sedang berdenyut hanya di dalam

dirimu; jauh di dalam pohon, ada tanggapan. Seseorang harus melakukannya untuk merasakannya.

Tetapi jika engkau merasa bahwa engkau adalah tipe ketiga, maka meditasi adalah untukmu. Berlari tidak akan membantu. Maka engkau akan harus duduk seperti Buddha, dalam hening, hanya duduk tanpa melakukan apa pun. Duduk dengan sangat dalam sehingga bahkan berpikir pun terlihat seperti melakukan sesuatu. Dan engkau menjatuhkannya. Selama beberapa hari, pemikiran akan terus berlanjut, tetapi jika engkau terus duduk, hanya mengawasi mereka, tanpa penilaian mendukung atau menentang, mereka berhenti mengunjungimu. Mereka berhenti perlahan-lahan, celahnya datang, jedanya terjadi. Dalam jeda-jeda itu engkau akan memiliki kilasan keberadaanmu.

Kilasan-kilasan itu bisa diperoleh dari tubuh, mereka bisa diperoleh dari hati, mereka bisa diperoleh dari kepala. Semua kemungkinan-kemungkinannya ada di sana karena keberadaanmu ada di dalam ketiganya dan namun melampaui ketiganya.

Jaraknya sama dari ketiga titik itu – dan itu adalah titik keempat; itulah sebabnya di Timur kita menyebutnya TURIYA, yang keempat.

Engkau dapat mendekatinya dari mana saja. Jadi ketika seseorang datang kepadaku dan berkata: Aku tidak percaya pada Tuhan, aku berkata: Jangan khawatir. Apakah engkau percaya pada tubuhmu? Itu sudah cukup. Karena tubuh adalah milik Tuhan.

Dan aku tidak bisa melihat bahwa ada kemungkinan adanya tipe keempat. Tidak ada.

Agama menjadi universal, tersedia untuk semua orang. Di mana pun engkau berada, pintu terbuka; dan TIDAK ADA PINTU yang tertutup. Di masa lalu, kecenderungannya dulu adalah menolak yang lainnya – jika Buddha berpikir bahwa dengan meditasi, keadaan batin yang tanpa pikiran, seseorang mencapainya, maka ia akan menolak kemungkinan dari hati. Kemungkinan dari tubuh telah SELALU ditolak.

Aku tidak menolak apa pun. Aku melihat padamu – di mana pun engkau berada, engkau terhubung dengan Tuhan. Beberapa kemungkinan ada di sana, beberapa pintu terbuka tepat di tempat engkau berdiri. Tidak ada seorang pun yang bisa keluar dari kemungkinannya. Semua orang bisa mulai bekerja dengan dirinya sendiri. Tidak ada kepercayaan yang dibutuhkan; engkau diterima seperti dirimu adanya...

Tidak ada seorang pun yang ditolak, dan bagi setiap orang ada kemungkinan untuk bertumbuh. Engkau harus mencari tahu tipemu; dan jika engkau tidak bisa menemukan tipemu, itu juga tidak perlu dibuat khawatir. Itu berarti engkau bisa melakukan teknik meditasi sintesis, di mana tubuh, hati, dan pikiran semuanya terlibat.

Tetapi mulailah merasa, hadir. Mulailah perjalanannya. Jangan terus hanya mendengarkan karena itu bisa menjadi kecanduan; engkau bisa menikmatinya, dan melupakannya. Maka kata-kata yang bisa telah menjadi satu perubahan hanya akan menjadi sedikit informasi.

## OSHO ~ Tao Three Treasures Vol 3, Chpt 8

(Meditasi dari Osho yang menggabungkan tubuh, hati dan kepala misalnya meditasi dinamis, meditasi kundalini, meditasi mandala, dan meditasi nataraj. Tekniknya bisa dibaca di buku orange: download ebooknya gratis di website ini atau versi cetaknya dengan terjemahan yang sudah disempurnakan bisa dipesan lewat WA +6287866852808)